HIGHGEAR®

XT7 Altl-GPS取扱説明書

仕様に関する詳細等については、モンベルWEBサイト（www.montbell.jp)をご確認いただくか、
またはお電話にてお問い合わせください。
モンベル カスタマーサービス：　06-6531-3544　フリーコール　0088-22-0031

本製品は専用ソフトウェアを使用すると、トレーニングデータを閲覧することができます。
専用ソフトウェアはモンベルWEBサイトよりダウンロードしてください。
http://webshop.montbell.jp/software

XT7 Alti-GPSの特徴

この度は、Highgear XT7 Alti-GPSをお選びいただきありがとうございます。当社が誇るトップクラスの衛星を利用したナビゲーションシステムにより、速度、距離、ペース、心拍数を測定すると同時に、最新の高度センサー技術を駆使し、高度・気圧に関するデータを提供します。衛星を利用した最新のナビゲーション技術と心拍数をデジタル符号化するトランスミッターを組み合わせた XT7は、高機能で使いやすく、お客様のトレーニングの向上に貢献します。

ナビゲーション：
- 衛星を利用したナビゲーション技術（GPS）
- ウェイポイント：100箇所設定可能
- トラックポイント：25,000ポイントを保存

高度計：
- 範囲 -2,306 ～ +30,038フィート
  (-703 ～ +9,158 メートル)
- 垂直速度：上昇／降下速度
- 斜面勾配率
- 高度差

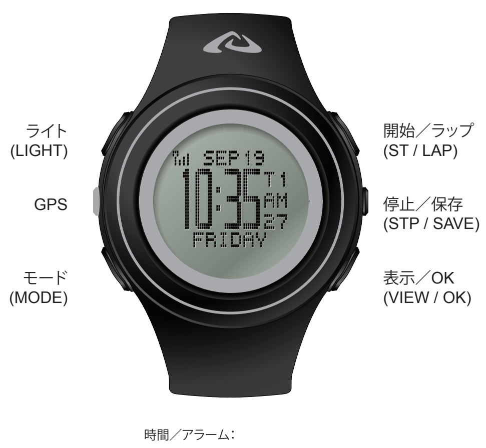
気圧計：
- 範囲 8.85 ～ - 32.45 inHg
  (300 ～ 1,100 mbar / hPa)
- 天気予報アイコン
- 24時間グラフィック表示（リコール機能付き）

温度計：
- 華氏または摂氏で表示
- 範囲 +14 ～ +122 F
  (-10 ～ +50 C)

速度および距離：
- 速度、距離、ペースを計測

心拍数（**HR**）：
- 2.4 GHzデジタル暗号化対応チェストストラップ（混信を回避）
- ３つのラインで構成されるマルチビュー表示
- 自動またはカスタマイズ設定が可能な心拍数ゾーン
- ターゲット心拍数ゾーンをキープするためのサウンドアラート機能

ストップウォッチ：
- 最大範囲 100時間
- 300ラップ／スプリット
- 50ランメモリー
- 総合データラップリコール
- 自動ラップ

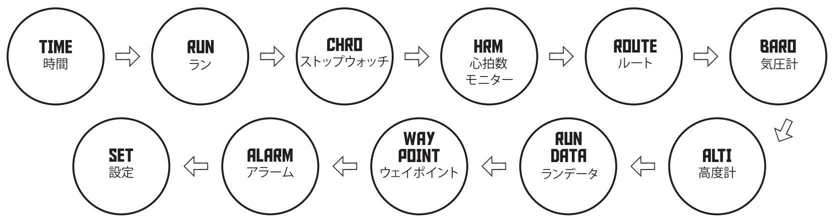


時間／アラーム：
- 12時間または24時間表示
- 時間／曜日／日付
- デュアルタイムゾーン
- 5 種類のデイリーアラーム

その他：
- 操作の簡単なPCソフトウェア
- メートル法またはヤードポンド法による表示
- ELバックライト／スマートELバックライトシステム
- 3気圧防水（時計およびチェストストラップ）
- USB充電ケーブルによる充電が可能なバッテリー（時計）
- ユーザーによる交換が可能なバッテリー
  （チェストストラップのみ）

操作モード

- ***[MODE*** （モード）***]*** ボタンを押して、操作モードを切り替えることができます。



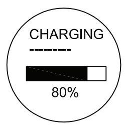
XT7 Alti-GPS は、衛星を利用したナビゲーションシステムで、24以上の衛星で構成されるネットワークと連動して機能します。ただし、悪天候や高い建物のそば、密林などでは、GPSの精度が影響を受ける場合があります。

時計の充電

XT7 Alti-GPS を初めてご使用になる前に、時計が完全に充電されていることをご確認ください

注意：腐食や損傷を防ぐため、乾いた布で時計の裏面を軽く拭き、充電ケーブルと時計の裏面のコンタクト部に汚れや汗、水、ゴミなどが付着していないことを確認してください。

充電ケーブルを時計に接続する



- 充電ケーブルの4つのピンを、時計の裏面にある4つのコンタクト部に接続します。
- ケーブルのUSBコネクターをコンピューターまはた充電デバイスに接続します。
- 適切に接続すると、時計にステータスバー、充電完了率、充電中であることを示すアイコンが表示されます（充電中はこのアイコンに動きが見られます）。

注意：適切に接続できない場合や ***[CHECK CHARGER***（充電部を確認）***]*** という文字が表示された場合は、乾いた布で時計の裏面を軽く拭き、クリップを調節して、再度接続を試みてください。

- 充電が完了すると、[CHARGING COMPLETE（充電完了）] と表示されます。

バッテリー表示アイコン

時計のバッテリー残量を示す、小さなバッテリーアイコンが様々な画面に表示されます。アイコンが完全に黒い場合（▮）、バッテリーの充電率が100%であることを示し、バッテリーが消費されるにつれて黒い部分が減少します（▯）。バッテリー残量が減った場合は上記の充電方法に従って、バッテリーを完全に充電します。

GPS機能のオンまたはオフ

注意：野外の開けた障害物の無い場所を見つけます。衛星信号を検知するのに数分かかる場合があります。

注意：バッテリーの寿命を長く保つため、***GPS***機能を使用しない場合は、***GPS***をオフにしてください。

注意：***GPS***信号が検知される、または***GPS***信号が失われると、ビープ音が鳴ります。
また、***GPS***信号が失われると、***[LOST GPS SIGNAL***（***GPS***信号が失われました）***]*** と表示されます。

注意：時計のバッテリー残量が少ない場合、***GPS***は機能しません。バッテリーが十分に充電されていない場合、点滅しているバッテリーアイコンの横に、***[BATT LOW GPS OFF***（バッテリー残量がわずかです。***GPS***機能がオフになります）***]*** と表示されます。貴重な運動データを失わないようにするため、運動プログラムを開始する前に、　バッテリーが完全に充電されていることを確認してください。バッテリーの残量が少なすぎると、データを保存できない場合があります。

GPS機能をオフにする

[GPS OFF（GPS機能オフ）] と画面に表示されるまで、[GPS] ボタンを押し続けます（どの画面またはモードからでも可能です）。時計は、自動的に [TIME (時間)] モードになります。

注意：ラン(ストップウォッチ) 機能が作動している場合は、***GPS***をオフにすることはできません。***GPS***をオフにする場合はラン機能を停止し、データを保存してください。

GPS機能をオンにする

GPS機能がオフになっている場合、[GPS] ボタンを一度押すと、どのモードからでもGPS機能を作動させることができます。GPS機能が作動していることを示すステータスバーが表示され、時計は衛星信号の検知作業を開始します。GPSの接続に成功すると、時計は自動的に [RUN（ラン）] モードになります。

注意：***GPS***機能がオフの場合、***[RUN***（ラン）***]***、***[CHRONO***（ストップウォッチ）***]***、***[HRM***（心拍数モニター）***]***、***[ROUTE*** （ルート）***]***、***[ALTI***（高度計）***]*** モードにする度に、***GPS***機能をオンにするかどうか聞かれます***(***「***GPS***と***INDOOR*** の切り替え」の章を参照してください。***)***

数分経過しても時計が衛星信号を検知できない場合、衛星信号（GPS）を探し続けるか、または [INDOOR （屋内）] オプションを選択するか聞かれます。必要な項目がハイライトされるまで [ST/LAP (開始／ラップ)] ボタンを押して、[GPS]（オン） または [INDOOR（屋内）] を選択します。[INDOOR（屋内）] を選択すると、自動的に [RUN（ラン）] モードになり、[INDOOR（屋内）] ステータスが確定されます。[GPS] を選択すると、衛星信号を探し続けます。衛星信号が検知されると、自動的に [RUN (ラン)] モードになります。

保証およびサービス

製品の取扱い、メンテナンス方法、保証などに関するご質問は、モンベル カスタマー・サービスまでお問い合わせください。

［輸入販売元］
株式会社モンベル
〒550-0013 大阪市西区新町2-2-2
商品についてのお問い合わせは
カスタマー・サービスまで
フリーコール 0088-22-0031または tel06-6531-3544
モンベルホームページ http:www.montbell.jp

中華人民共和国にて印刷・製造
©2012 Implus Footcare, LLC. All Rights Reserved

米国連邦通信委員会（FCC）適合宣言

本製品は、FCC規格のパート15に準拠しています。
次の2つの条件に従って操作します：
(1) この装置は有害な干渉を引き起こさない。
(2) この装置は、予想外の動作を引き起こす可能性があるいかなる干渉を受け入れる。

この機器は、FCC規格に準拠していることがテストによって確認済みです。家庭またはオフィスでの使用。
FCCによる警告：Implus Footcare, LCCによって明示的に許可されていない変更や改造を行った場合、
FCCの規則の下に本製品を使用する権限が無効になります。

GPS（オン）とINDOOR（GPSオフ）の切り替え

[RUN （ラン）]、[CHRONO（ストップウォッチ）]、[HRM（心拍数モニター）]、[ALTI（高度計）] モードの時、GPS（屋外、GPSオン）またはINDOOR（屋内、GPSオフ）機能を使用するかどうかを確認する画面が表示されます。 これらのモードのいずれかに切り替える度に、どちらのオプションを選択するか確認されます。これらのモードに切り替えると、[GPS] がハイライトされ、2秒後に衛星信号を探し始めます。屋内や、衛星信号を検知できない場所で運動をしている場合、 [GPS] を選択すると衛星信号を探し続け、バッテリーが消費されますので、 [INDOOR （屋内）]オプションの選択をお勧めします。

INDOOR（屋内）：速度や距離、ペース、ウェイポイントは衛星データをもとに計算されるため、**[INDOOR]** モードになっている場合、これらの変数の情報は記録されません。なお、心拍数データ、消費カロリー、合計運動時間、合計上昇／降下距離（該当する場合）は、すべて記録されます。

GPS：**GPS**衛星の信号接続を通じて得られた速度、距離およびペースに関するデータは、最大限に活用できるよう、役立つ情報に変換されます。 **Exercise Timer**（ストップウォッチ）を作動させると、**5**秒毎にトラックポイントが自動的に記録され、衛星データをサンプリングします。時計のデータをコンピューターにアップロードすると、それぞれのトラックポイントが表示され、運動の進歩を評価できます。ウェイポイントは必要に応じて手動で時計に入力できる座標です。

ウェイポイントの設定

XT7では、最大100のウェイポイントを設定することができます。時計の画面またはマップで（データをコンピューターにアップロードした場合）、保存したウェイポイントを確認することができます。

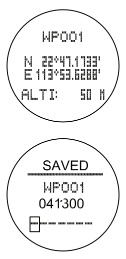
ウェイポイントとは？

XT7では、ウェイポイントと呼ばれる、特別な座標の設定を保存することができます。ウェイポイントは、再度訪れる可能性がある場所を （例：家、車、キャンプサイト、お気に入りの場所など）、手動で時計に記憶させることができるロケーションのことをいいます。

注意：ウェイポイント機能は、***GPS***機能がオンの状態で、衛星信号に接続できた場合にのみ利用可能です。

ウェイポイントを設定する

情報を管理しやすいように、各ウェイポイントに名前をつけることができます。ウェイポイントにカスタマイズした名前をつけない場合、入力した日付に２桁の数字（その日に入力されたウェイポイントの順番を示します）を組み合わせたデフォルト名が保存されます。（例：もし日付が４月１日の場合、その日の最初に入力されたウェイポイントのデフォルト名は「 040101」になります。16個目のウェイポイントのデフォルト名は、「040116」になります。）



- GPS機能が作動している状態で、画面に位置情報（ウェイポイント番号（WP001-WP100）、衛星座標（経度および緯度）、高度）が表示されるまで、[LIGHT（ライト）] ボタンを押し続けます（どの画面からでも構いません）。

注意：***GPS***機能が作動していない場合、***[GPS NOT AVAILABLE***（***GPS***機能が利用できません）***]*** または
[GPS OFF (GPS機能オフ***)]*** と表示されます。

- 画面が自動的に編集モードになり（点線が画面の下部に現れます）、ウェイポイントに名前をつけることができます。[STP/SAVE (停止／保存)] ボタンと [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンで字数を変更できます（0 ～ 9の数字、またはA ～ Z のアルファベットを選択できます）。[VIEW/OK （表示／OK）] ボタンでカーソルを動かすことができます。
- 必要な名前を入力した後、[MODE（モード）] ボタンを押して確定すると、時計はその前のモードに戻ります。

ウェイポイントの表示と編集

注意：***[WAYPOINT***（ウェイポイント）***]*** モードの状態で、60秒間ボタンが押されないと、自動的に ***[TIME***（時間）***]*** モードになります。

注意：***[MODE (***モード***)]*** ボタンを押すと、設定手順を終了し、必要なモードに移ることができます。

注意：正確な位置座標が分からない場合は、経度／緯度データを編集しないことをおすすめします。

- 保存したウェイポイントを表示するには、[WAYPOINT（ウェイポイント）] モードになるまで [MODE (モード)] ボタンを押します。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押しすと、保存したウェイポイントを切り替えることができます。 [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押すと、次のウェイポイントのサブモードに移ることができます：[GOTO (移動先)]、[VIEW（表示）]、[EDIT（編集）]、[DELETE（削除）]、[EXIT（終了）]
- ウェイポイントの座標を表示するには、[STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して [VIEW（表示)] モードに切り替えます。 [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押すと、[VIEW (表示)] モードになります。終了するには、[VIEW/OK (表示／OK)] ボタンをもう一度押します。
- 名前や位置情報を編集する場合は、[STP/SAVE（停止／保存）] または [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して [EDIT (編集)] に切り替えます。[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押すと、[EDIT (編集)] モードになります。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押すと、[NAME（名前）] と [LOCATION（位置）] を切り替えることができます。必要な方をハイライトして、[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押します。
- 項目を変更する場合は、[STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押します。次の項目にカーソルを移動させる場合は、[VIEW/OK（表示／OK）] を押します。
- すべての項目を編集したら、[MODE (モード)] ボタンを押して、ウェイポイントの設定メニューに戻ります。

ウェイポイントを削除する

個々のウェイポイントを削除する場合 :

- [WAYPOINT（ウェイポイント）] モードになるまで [MODE（モード）] ボタンを押します。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、保存したウェイポイントの中で削除したいウェイポイントを選択し、[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押します。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、[DELETE（削除）] が選択されるまでサブモードを切り替え、[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押すと、[DELETE（削除）] サブモードになります。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押すと、[NO（いいえ）] と [YES（はい）] を切り替えることができます。必要な方を選択して、 [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押します。

保存したすべてのウェイポイントを削除する場合:

- [WAYPOINT（ウェイポイント）] モードになるまで [MODE（モード）] ボタンを押します。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、[DELETE（削除）] の文字が選択されるまで保存したウェイポイントを切り替え、 [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押すと、[DELETE ALL（すべて削除）] サブモードになります。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押すと、[NO（いいえ）] と [YES（はい）] を切り替えることができます。必要な方を選択して、 [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押します。

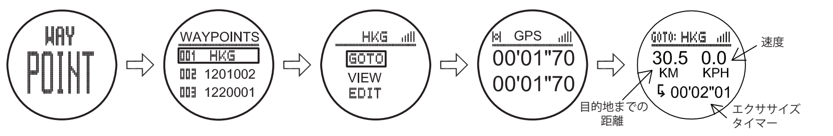
ウェイポイントに移動する ↳

XT7には[GoTo（移動先）] サブモードがあります。[GoTo （移動先）] サブモードでは、「移動先」のウェイポイントを選択し、目的地までの距離、現在の位置、速度、運動時間およびトラックマップを表示することができます。

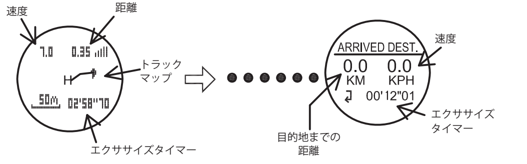
注意：この機能を利用するには、***GPS***機能が作動している必要があります。

注意：***GoTo***機能がアクティブになると、画面に小さな矢印のアイコンが表示されます。

- [WAYPOINT（ウェイポイント）] モードになるまで [MODE（モード）] ボタンを押します。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、保存したウェイポイントの中で「移動先」に指定したいウェイポイントを選択し、 [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押します。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、[GOTO（移動先）] が選択されるまでサブモードを切り替え、[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押すと、[GOTO（移動先）] サブモードになります。エクササイズタイマー（ストップウォッチ）が自動的に２秒間表示され、 その後 [GOTO（移動先）] サブモードの画面に変わります。



- ***[VIEW/OK***（表示／***OK***）***]*** ボタンを押すと、別の ***[GOTO (***移動先***)]*** 画面オプションに切り替わります。



注意：移動先の場所に近づくと、ビープ音が鳴り始めます。目的地までの距離がおよそ***0.02***マイル(約32m)になると、***[ARRIVE DESTINATION*** （目的地に到着）***]*** というメッセージが流れ、ビープ音が大きくなります。

注意：目的地を過ぎると、画面に小さな矢印 ⟵ が現れ、点滅します。

注意：***[GOTO***（移動先）***]*** サブモードがアクティブな状態で ***[RUN*** （ラン）***]*** モードに切り替えると、***[GOTO***（移動先）***]*** 画面オプションに加えて、***[RUN (***ラン***)]*** モード内の対応するサブモードが表示されます。このオプションは、***[RUN***（ラン）***]*** モードでのみ利用可能です。

ラップ数を記録する

注意：***XT7***は、最大300ラップ、50ランまで記録・保存できます。

注意：ランデータは「先入れ先出し」ベースで保存されるため、５０ランを超えると、古いランデータから順に削除されます。

- [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押すと、ラップ数が記録されます。

注意：画面の上部にラップ数、中央にラップタイム、下部に合計運動（ラン）時間が５秒間表示されます。

- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンを押すと、エクササイズタイマー（ストップウォッチ）を停止または一時停止できます。
- [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押すと、エクササイズタイマー（ストップウォッチ）が再始動します。

ランを記録する

- ランを記録するには、[STP/SAVE（停止／保存）] ボタンを押してエクササイズタイマーを停止し、[STP/SAVE（停止／保存）] ボ タンを５秒間押し続けると、データが保存（記録）されます。

自動データ記録

XT７では、エクササイズタイマー（ストップウォッチ）が作動している間、（衛星およびセンサーによるサンプリングを通じて）様々な種類のデータが収集・記録され、分かりやすく便利な情報に変換されます。

注意：心拍数データは、心拍数トランスミッターが適切に装着され、心拍数モニターが作動している場合にのみ記録されます（「心拍数データの設定」の章を参照してください）。

その他のあらゆるデータは、トラックポイントと呼ばれる自動サンプリングシステムによって記録されます。

トラックポイントとは？

注意：トラックポイントは、エクササイズタイマー（ストップウォッチ）が作動している間のみ記録されます。

トラックポイントは、５秒毎に自動的に記録されるデータです。（GPSとエクササイズタイマーが作動している状態で）記録される情報には以下を含みます：トラックポイント番号、日付、開始時間、経過時間、合計運動時間（期間）、距離、速度、ペース、心拍数 （心拍数トランスミッターを装着している場合）、消費カロリー、合計上昇／下降距離走行を停止して保存すると、XT７は自動的にデータ（最大60時間まで）を時計に記録・保存します。コンピューターに情報をアップロードすると、保存したデータを表示することができます（XT7 Alti-GPS Systemへのリンクについては Highgearのホームページ（www.highgear.com）をご確認ください）。

トラックポイントのメモリを確認する

[RUN （ラン）]、[CHRONO（ストップウォッチ）]、[HRM（心拍数モニター）]、[ROUTE （ルート）]、[ALTI（高度）] モードでは、トラックポイントメモリの残量を確認することができます。GPSおよびバッテリーの通知表示の最後に次のアイコンが自動的に画面に表示されます。

時間、日付、アラームの設定

時間／アラームの設定は以下を含みます：アラーム（5種類のデイリーアラーム）、タイム 1、タイム 2、時間フォーマット。

注意：データの設定中、６０秒間ボタンが押されないと、自動的に ***[TIME (***時間***)]*** モードになります。

注意：設定手順を終了する場合は、***[MODE***（モード）***]*** ボタンを押して必要なモードに設定してください。

時間を設定する（タイム**1**またはタイム **2**）

XT7はデュアルタイム機能を備えています。時間は手動で特定の仕様に設定するか、または特定の都市の時間に自動的に設定することができます。利用可能な都市／ロケーションのリストについては、www.highgear.comをご確認ください。

- [SET（設定）] モードになるまで [MODE（モード）] ボタンを押して、[TIME (時間)] が選択されるまで、[STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押します。[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、時間の設定モードにします。
- [TIME 1（タイム１）] または [TIME 2（タイム2）] が選択されるまで、[STP/SAVE （停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押ます。 [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、選択した時間の設定モードにします。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、[AUTO （自動）]（世界の特定の都市に時間 を設定する）または [MANUAL（手動）]（特定の仕様に時間を設定する）のいずれかを選び、[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、必要なオプションを選択します。

[AUTO（自動）] を選択した場合：

注意：このオプションを利用するには、***GPS***機能が衛星信号に接続されている必要があります。***[AUTO***（自動）***]*** オプションをアクティブにすると、***GPS***信号によって時間が自動的に更新されます。

- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、希望する都市を選択します。

注意：利用可能な都市／ロケーションのリストについては、***www.highgear.com***をご確認ください。

- [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、[DAYLIGHT SAVINGS TIME（サマータイム）] 設定に移行します。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、サマータイム機能をオンまたはオフにできます。
- [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、表示フォーマット設定に移行します。 [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、希望する表示フォーマット（12時間または24時間）を選択します。
- [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、選択したデータを確定します。時計は [SET（設定）] メニューに戻ります。

[MANUAL（手動）] を選択した場合：

- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、時間を設定します （時計が１２時間フォーマットに設定されている場合、AM（午前）を示す「A」またはPM（午後）を示す「P」が時間の値の左側に表示されます）。
- [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、「分」の設定に移行します。[STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、「分」を設定します。
- [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、「秒」の設定に移行します。[STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、「秒」の値をゼロにリセットします。
- [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、「年」の設定に移行します。[STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、「年」を設定します。
- [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、「月」の設定に移行します。[STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、「月」を設定します。
- [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、「日」の設定に移行します。[STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、「日」を設定します。
- [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、表示フォーマット設定に移行します。 [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、希望する表示フォーマット (12時間または24時間) を選択します。
- [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、選択したデータを確定します。時計は [SET（設定）] メニューに戻ります。

注意：上記の手順を繰り返して、タイム１とタイム２の両方を設定してください。

時間の画面表示オプション

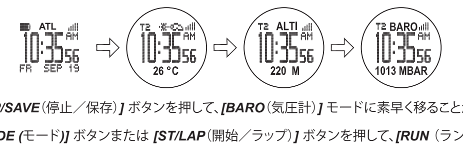
XT7の[TIME（時間）] モードには、8つの表示オプションがあります（T1とT2のそれぞれに4つの表示オプションがあります）。

注意：アラーム機能がアクティブな場合、***[TIME (***時間***)]*** モードの最初の画面に小さな音符のアイコンが表示されます（***T***１と***T***２）。

注意：***GPS***機能が作動している場合、すべてのモードで縦のバーのアイコンが表示されます。***GPS***機能がオフになっている場合、すべてのモードで画面の右上に ***[H]*** と表示されます。

注意：自動タイムが選択されている場合、***[TIME (***時間***)]*** モードの最初の画面に都市のコードが表示されます（***T1***および***T2***）。***T1***と***T2***の両方で手動タイムが選択されている場合、すべての画面で都市コードは表示されません（ ***T1/T2***を除く）。

- [MODE（モード）] ボタンを押して、[TIME（時間）] モードにします。
- [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを５秒間押し続けると、T1とT2の切り替えができます。
- 希望するタイムゾーン（T1またはT2）を選択したら、[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを素早く押して、画面オプションを切り替え、MODE (モード)] ボタンを押して選択を確定します。



注意：***[TIME***（時間）***]*** モードでは、***[STP/SAVE***（停止／保存）***]*** ボタンを押して、***[BARO***（気圧計）***]*** モードに素早く移ることができます。

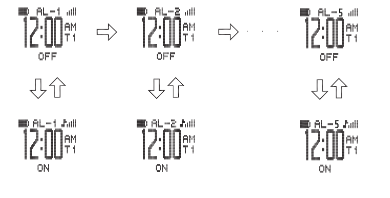
注意：***[TIME***（時間）***]*** モードでは、***[MODE (***モード***)]*** ボタンまたは ***[ST/LAP***（開始／ラップ）***]*** ボタンを押して、***[RUN*** （ラン）***]*** モードに移ることができます。

アラームを設定する

XT7では、5種類の独立したデイリーアラームを設定することができます。

- [SET（設定）] モードになるまで [MODE（モード）] ボタンを押して、[ALARM (アラーム)] が選択されるまで、[STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押します。[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、アラームの設定モードにします。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、所要のアラーム（例：AL-1、AL-2…AL-5）にスクロールします。 次に、[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、選択したアラームを確定します。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、時間を設定します
- [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、「分」の設定に移行します。[STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、「分」を設定します。
- [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、選択したタイムゾーンを確定します。[STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、[T1] または[T2] を選択します。
- [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、[ON（オン）] または [OFF (オフ)] を選択します。[STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、[ON（オン）] または [OFF (オフ)] を切り替えます。
- アラームの設定メニューに戻る場合は、[MODE（モード）] ボタンを押します。上記の手順を繰り返して、残りのアラームを設定します。
- [SET（設定）] メニューに戻る場合は、[MODE（モード）] ボタンを押します。

アラームの画面表示オプション



[ALARM（アラーム）] モードでは、アラーム設定の表示およびアラーム機能を有効または無効にすることができます。

注意：アラームの設定を変更する場合は、上記（「アラームを設定する」の章）の指示に従ってください。アラーム画面のオプションでは、設定の表示および機能の有効／無効の変更しか行なえません。

注意：***[ALARM***（アラーム）***]*** モードでは、アラーム機能がオンになっていることを示す、小さな音符のアイコンが画面に表示されます。

- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンを押して、５種類のアラームを切り替えることができます。
- [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、アラーム機能を有効または無効にできます（画面の底部に[ON（オン）] または [OFF（オフ）] が表示されます）。

ユーザー情報の設定

XT7は、ユーザーのトレーニングセッションに関する重要なフィードバックを提供できるように設計されています。 従って、あらゆるユーザー情報を設定して、データ処理を最適化することが重要です。

自動ラップを設定する

XT７は、設定した距離に基づいてラップを自動的に記録する機能を備えています。自動ラップ機能をオンにして距離を設定すると、ユーザーが [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押さなくても、走行中、設定したラップを自動的に記録します。自動ラップ機能をオフにするまで、ラップを自動的に記録し続けます。

- [SET（設定）] モードになるまで [MODE（モード）] ボタンを押して、[AUTO LAP (自動ラップ)] が選択されるまで、[STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押します。[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、自動ラップの設定モードにします。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、自動ラップのOFF、もしくは設定距離を選択します。[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、 単位 （MI マイル またはKM キロ） の設定に移行します。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押してマイルもしくはキロに切り替え、 [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して確定します。

注意：自動ラップ機能を設定する際、単位（***MI***または***KM***）を変更すると、すべての設定の単位が変更されます。変更を確定する場合は、***[STP/SAVE***（停止／保存）***]*** ボタンまたは ***[ST/LAP***（開始／ラップ）***]*** ボタンを押してマイルもしくはキロに切り替え、***[VIEW/OK***（表示／***OK***）***]*** ボタンを押して確定します。***3***秒後、画面が自動的に ***[SET***（設定）***]*** メニューに変わります。

単位を設定する

XT7では、ヤードポンド法 （MI / FT / LBS) またはメートル法 (KM / M / KG)でデータを表示できます。

注意：自動ラップの設定でヤードポンド法またはメートル法を選択し、この設定で単位を変更すると、最新の設定がすべての設定の単位に適用されます。

- [SET（設定）] モードになるまで [MODE（モード）] ボタンを押して、[UNIT (単位)] が選択されるまで、[STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押します。 [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、単位の設定モードにします。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、 ヤードポンド法(MI/FT/LBS)またはメートル法(KM/M/KG)を切り替え、[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して選択したデータを確定します。時計は [SET（設定）] メニューに戻ります。

注意：ヤードポンド法（***MI/FT/LBS***）が選択されている場合、気圧は***mbar***（**h *Pa)***で表示されます。

注意：メートル法（***KM/M/KG***）が選択されている場合、気圧は***inHg***で表示されます。

ユーザー情報を設定する

注意：設定カテゴリーが２秒間表示された後、選択項目が表示されます（例：画面に ***[GENDER***（性別）***]*** と２秒間表示された後、***[MALE*** （男性）***]*** または ***[FEMALE***（女性）***]*** と表示されます）。選択項目が表示されるまで、どのボタンも押さないでください。

- [SET（設定）] モードになるまで [MODE（モード）] ボタンを押して、[USER (ユーザー)] が選択されるまで、 [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押します。 [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、ユーザー設定モードにします。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、GENDER(性別)を選択します。
- [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、AGE(年齢)の設定に移行します。 [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、 年齢を設定します。
- [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、WEIGHT(体重)の設定に移行します。 [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、体重を設定します。
- [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、HEIGHT(身長)の設定に移行します。 [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、身長を設定します。
- [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、選択したデータを確定します。時計は [SET（設定）] メニューに戻ります。

画面を設定する（画面表示）

画面設定によって、[RUN（ラン）] モードで追加のプリセット表示を有効または無効にすることができます。

- [SET（設定）] モードになるまで [MODE（モード）] ボタンを押して、[DISPLAY (画面)] が選択されるまで、 [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押します。[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、画面の設定モードにします。
- [STP/SAVE（停止／保存）] または [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、[2 View（2表示）] または [4 View（4表示）] のいずれかを選択して、[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押します。 [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押してオンまたはオフを切り替え、[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して確定します。
- 画面設定を終了する場合は、[MODE（モード）] ボタンを押します。

画面コントラストを設定する

- [SET（設定）] モードになるまで [MODE（モード）] ボタンを押して、[CONTRAST (コントラスト)] が選択されるまで、 [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押します。[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、コントラストの設定モードにします。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押してコントラストを調整し、 [VIEW/OK（表 示／OK）] ボタンを押して確定します。時計は [SET（設定）] メニューに戻ります。

キートーンを設定する

- [SET（設定）] モードになるまで [MODE（モード）] ボタンを押して、[KEY TONE (キートーン)] が選択されるまで、[STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押します。[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、キートーン設定モードにします。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、[ON（オン）] または [OFF (オフ)] を切り替え、[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押します。時計は [SET（設定）] メニューに戻ります。

バックライトを設定する（ナイトモードの設定）

XT7には、スマートELバックライトシステムが搭載されています。[LIGHT（ライト）] ボタン（このボタンを押すと、１０秒間バックライトが点灯します）に加えて、一般的に明かりの少ない時間帯に必要に合わせて、スマートEL バックライトオプションを有効（ [PUSH（プッシュ）] または[STAY（継続）] にすることができます。 [PUSH（プッシュ）] を有効にすると、（午後６時から午前７時の間）どのボタンを押しても１０秒間バックライトが点灯します。[STAY（継続）] を有効にすると、（午後６時から午前７時の間）エクササイズタイマー（ストップウォッチ）が作動している間、バックライトが点灯し続けます。

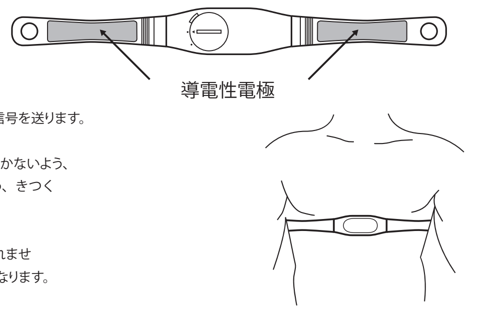
- [SET（設定）] モードになるまで [MODE（モード）] ボタンを押して、[NIGHT (夜間)] が選択されるまで、[STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押します。[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、ナイトモードの設定にします。
- [STP/SAVE（停止／保存）] または [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、[PUSH（プッシュ）] または [STAY（継続）] のいずれかを選択して、[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押します。
  [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押してオンまたはオフを切り替え、[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して確定します。
- 画面設定を終了する場合は、[MODE（モード）] ボタンを押します。

注意：バックライトを使用しすぎると、バッテリーの消耗が早くなります。

心拍数データの設定

XT7では、デジタル暗号化された心拍数システムを採用し、同じ無線信号を使用する他のコンポーネントとの混信を制限します。

心拍数トランスミッターを装着する



心拍数トランスミッターのストラップには２つの導電性電極があり、ストラップの中央に収納されている小さな無線トランスミッターに取り付けられています。電極は心臓が収縮する度に発生する電位を感知し、無線トランスミッターは電極が心拍を感知する度に時計に信号を送ります。

トランスミッターは胸部（胸筋のすぐ下あたり）に装着します。使用中に動かないよう、伸縮性ストラップをしっかり体に装着します。ただし、呼吸を妨げないよう、きつくしすぎないようにします。

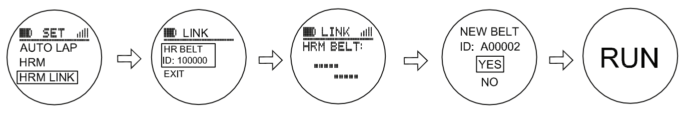
トランスミッターストラップを装着する際、最初は違和感を感じるかもしれませんが、ほとんどのユーザーは数日で慣れ、装着していることを意識しなくなります。

心拍数トランスミッターを時計に無線接続する

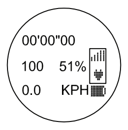
時計に安全に接続するため、心拍数トランスミッターにはデジタルIDがあります。心拍数トランスミッターが適切に作動するには、時計に接続する必要があります。接続すると、心拍数トランスミッターのバッテリーを交換する、または時計をリセットするまで、IDが時計に保存されます。

注意：工場出荷時に、心拍数トランスミッターは時計に接続されており、すぐに使用可能な状態になっています。従って、バッテリーを交換するまでは、下記の接続プロセスを行う必要はありません。***10***分経過しても時計が心拍数を検知しない場合は、接続もしくはチェストストラップの位置を確認してください。

- [SET（設定）] モードになるまで [MODE（モード）] ボタンを押して、[HRM LINK (心拍数モニター接続)] が選択されるまで、[STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押します。[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、心拍数モニター接続の設定モードにします。画面の上部に接続IDが表示され、時計は自動的にトランスミッター信号を探し始めます。
- 信号が検知されると、新しいベルト（トランスミッター）かどうか確認するメッセージが表示されることがあります。[STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンで適切な回答を選択し、[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して確定します。時計は自動的に [RUN（ラン）] モードに変わります。



心拍数信号を確認する



- チェストストラップが適切な位置にあることを確認して（上記参照）、[HRM（心拍数モニター）] モードになるまで [MODE（モード）] ボタンを押します。
- 画面の中央のラインに心拍数情報が表示されます。現在のbpm（１分間あたりの心拍数）の右横に、最大心拍数に対するパーセンテージが表示されます。中央のラインに点線が表示され、ハートマークが点滅している場合、チェストストラップの位置と接続を確認します。

自動強度レベルのプリセット機能を利用する

XT7には、次の数式に従って自動的に３つの心拍数ゾーンを設定する機能があります：

最大心拍数＝220－年齢

ZONE1 （軽い運動）	最大心拍数の60% ～ 70%
ZONE2 （中くらいの運動）	最大心拍数の70% ～ 80%
ZONE3 （激しい運動）	最大心拍数の80% ～ 90%

例：（35歳の場合） **220-35=185**　最大心拍数に対する割合を計算するため、**185**に**0.6**、**0.7**、**0.8**または**0.9**をかけて、各運動強度ゾーンの上限レベルを算出します。

注意：強度レベルを選択すると、それに対応する心拍数ゾーンをカスタマイズすることができます。

心拍数ゾーンアラーム機能を利用する

心拍数ゾーンアラーム機能をオンにすると、運動中、心拍数が設定した心拍数ゾーンの範囲外になると警告（ビープ音）を発します。[SET(設定)] モードで、心拍数ゾーンアラーム機能をオンまたはオフに設定できます。

心拍数データを設定する

- [SET（設定）] モードになるまで [MODE（モード）] ボタンを押して、[HRM (心拍数モニター)] が選択されるまで、[STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押します。
- [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、心拍数モニターの設定モードにします。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、[ZONE1]、[ZONE2]、[ZONE3] を切り替えます。[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押すと、選択したゾーンに設定されます。

注意：***[STP/SAVE***（停止／保存）***]*** ボタンまたは ***[ST/LAP***（開始／ラップ）***]*** ボタンを押さない場合、***2***秒後に自動的に ***[Zone 1]*** が選択されます。

- 自動強度レベルのプリセットを維持する場合は、[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、 [Zone Alarm（ゾーンアラーム）] の設定に移るまで [HRM（心拍数モニター）] 設定を続けます。
- 心拍数ゾーンをカスタマイズする場合は、[STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、希望する LO値（最小心拍数）を選択します。[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、HI値（最大心拍数）の設定に移り、手順を繰り返します。希望する数値を選択したら、[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、心拍数ゾーンアラーム設定に移行します。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、心拍数ゾーンアラームのオンまたはオフを切り替え、[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、選択したデータを確定します。時計は、[SET（設定）] メニューに戻ります。

心拍数モニター機能をオンまたはオフにする

心拍数モニター機能がオンになっていると、[HRM（心拍数モニター）] モードになる度に、時計が自動的に信号を探します。心拍数モニターを使用しない場合、この機能をオフにすると、このプロセスを回避し、バッテリーの寿命を長く維持することができます。

- [SET（設定）] モードになるまで [MODE（モード）] ボタンを押して、[HRM ON/OFF (心拍数モニターオン／オフ)] が選択されるまで [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押します。[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、心拍数モニターのオン／オフの設定モードにします。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、[ON（オン）] または [OFF（オフ）] を選択し、[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して確定します。時計は、[SET（設定）] メニューに戻ります。

気圧計および高度計

XT7には、感度の高い気圧計／気象観測システムが搭載されています。気圧計は絶対気圧を測定し、平均海面（MSL）に合わせた気圧を算出します。気圧は、水銀柱インチ（inHg）またはミリバール／ヘクトパスカル（mbar/hpa）で表示されます。

注意：単位設定でヤードポンド法（***MI/FT/LBS***）を選択すると、気圧は***mbar***（***hPa***）で表示されます。

注意：単位設定でメートル法（***KM/M/KG***）を選択すると、気圧は***inHg***で表示されます。

気圧計を設定する

- [SET（設定）] モードになるまで [MODE（モード）] ボタンを押して、[BARO（気圧計）] が選択されるまで [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押します。[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押すと、気圧計の設定モードになります。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押すと、気象観測システムのアイコンを切り替えることができます。現在の気象状況（晴天、一部曇り、曇り、雨）にもっとも合っているアイコンを選択し、[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、（海面に調整された）気圧計の設定に移行します。
- [STP/SAVE（停止／保存）] または [ST/LAP（開始／ラップ）] を押して現在の現地の気圧値を設定し、[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して気温の単位設定に移行します。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、華氏（F）または摂氏（C）を選択し、[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して確定します。時計は、[SET（設定）] メニューに戻ります。

注意：時計の気圧設定を無作為に調整しないでください。気圧を不正確に設定すると、高度や気象の測定を正確に行うことができなくなる場合があります。この機能の適切な使用方法についてよく分からない場合は、工場出荷時のデフォルト値のままにしておくことをおすすめします。最高レベルの正確性を実現するため、必要に応じて平均海面気圧を調整することが可能です。

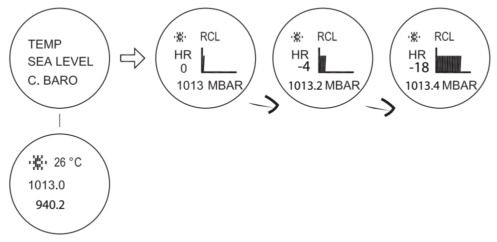
気圧計の画面表示オプション

XT7には、2種類の気圧表示オプションがあります：

- [BARO（気圧計）] モードになるまで [MODE（モード）] ボタンを押し、表示オプションを選択して [VIEW／OK（表示／OK）] ボタンを押します。

(1) 気温表示／
平均海面（MSL）気圧／
絶対気圧

(2) 気圧のリコール：XT7は、
過去24時間における気圧の変化と
傾向をスクロールグラフで表示します。



- 気圧リコール画面で、[STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押しすと、記録結果を切り替えることができます。

高度計の設定

XT7は、高度センサーを利用して、正確な高度の測定、傾斜の勾配、合計上昇／下降距離、垂直速度のデータを提供します。他の高度センサー付きの時計と同様に、測定結果を最適化するため、定期的に調整する必要があります。

- [SET（設定）] モードになるまで [MODE（モード）] ボタンを押して、[ALTI（高度計）] が選択されるまで [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押します。[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押すと、高度計の設定モードになります。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して現在の現地の高度を設定し、[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して確定します。時計は、[SET（設定）] メニューに戻ります。

トレーニングモード

XT7には5種類のトレーニングモード（ラン、ストップウォッチ、心拍数モニター、ルート、高度計）があり、様々なプリセット画面の利用が可能で、ユーザーのニーズに合った画面を選択できます。

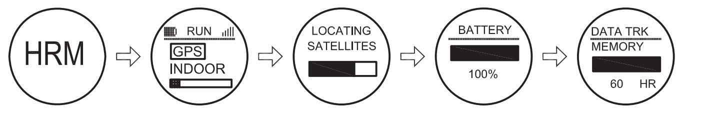
注意：***[TIME***（時間）***]*** モードと異なり、トレーニングモードでは画面オプションをロックすることはできません。モードを変える度に、最初の画面に戻ります。

注意：心拍数トランスミッター機能が作動していると、プリセット画面オプションが異なります。心拍数モニターの使用中、ボックスで囲まれた画像のみがアクティブになります。

注意：心拍数トランスミッターからの信号を受信しない場合、画面の心拍数のラインに点線のみが表示されます。チェストストラップの位置と接続を確認してください（上記を参照してください）。

注意：***GPS***機能が作動している場合、トレーニングモードの画面に縦のバーのアイコンが表示されます。

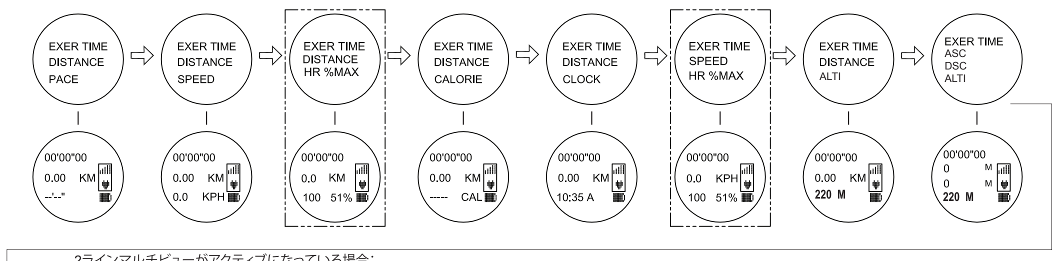
前述のとおり、ラン、ストップウォッチ、心拍数モニター、ルート、高度計モードに設定すると、GPSまたはINDOOR（屋内）機能を利用するかどうか確認画面が表示されます。（以下の例を参照してください）。これらのモードのいずれかに設定する度に、GPS機能を選択するよう促されます（GPS機能がまだ作動していない場合）。詳細については、「GPSとINDOORの切り替え」の章を参照してください。トラックポイントメモリーの画面が表示された後、自動的に選択したモードに変わります。



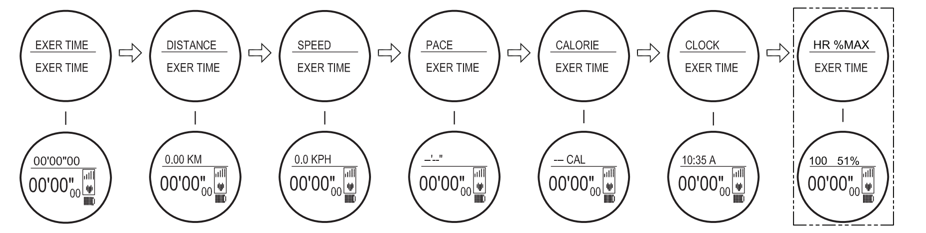
ランモードの画面表示オプション

XT7の [RUN（ラン）] モードには最大20 種類の画面表示オプションがあります。（点線で囲まれた表示オプションは心拍数モニター機能がオフの時は表示されません。）

- *[RUN*（ラン）*]* モードになるまで *[MODE*（モード）*]* ボタンを押します。
- *[VIEW/OK*（表示／*OK*）*]* ボタンを押して、画面表示オプションを切り替えます。

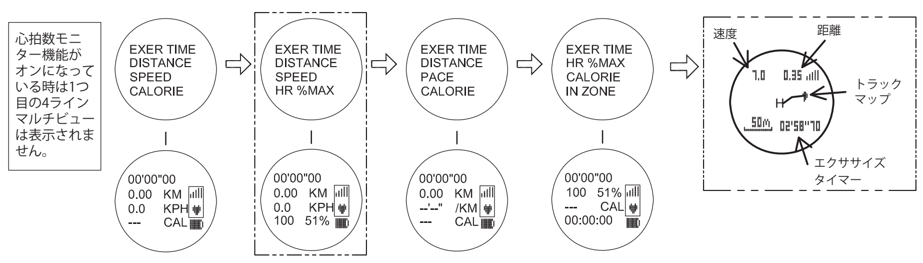


2ラインマルチビューがアクティブになっている場合：



4ラインマルチビューがアクティブになっている場合：

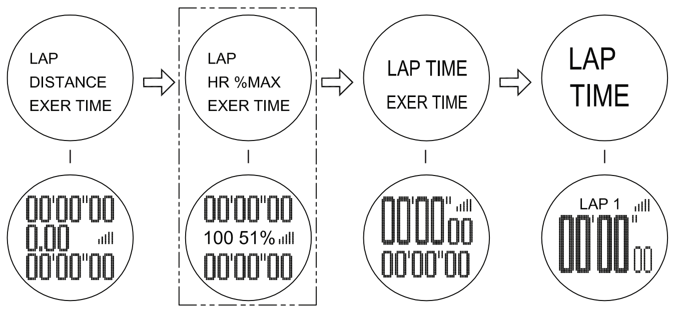
心拍数モニター機能がオンになっている時は1つ目の4ラインマルチビューは表示されません。



ストップウォッチモードの画面表示オプション

XT7の [CHRONO（ストップウォッチ）] モードには4種類の画面表示オプションがあります。
（点線で囲まれた表示オプションは心拍数モニター機能がオフの時は表示されません。）

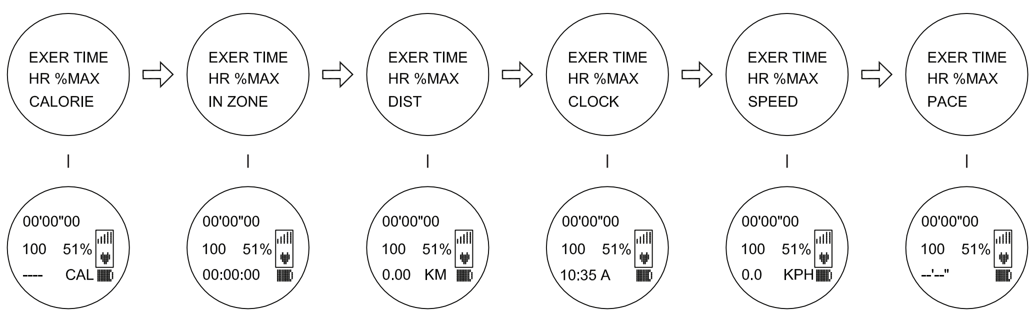
- [CHRONO（ストップウォッチ）] モードになるまで [MODE（モード）] ボタンを押します。
- [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、4種類の画面表示オプションを切り替えます。



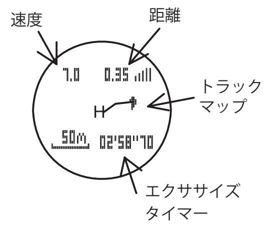
心拍数モニターモードの画面表示オプション

XT7の [HRM（心拍数モニター）] モードには6種類の画面表示オプションがあります。

- [HRM（心拍数モニター）] モードになるまで [MODE（モード）] ボタンを押します。
- [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、画面表示オプションを切り替えます。



ルートモードの画面表示オプション



他のモードと異なり、[ROUTE（ルート）] モードでは、画面表示オプションは1つ（トラックマップ）のみです。

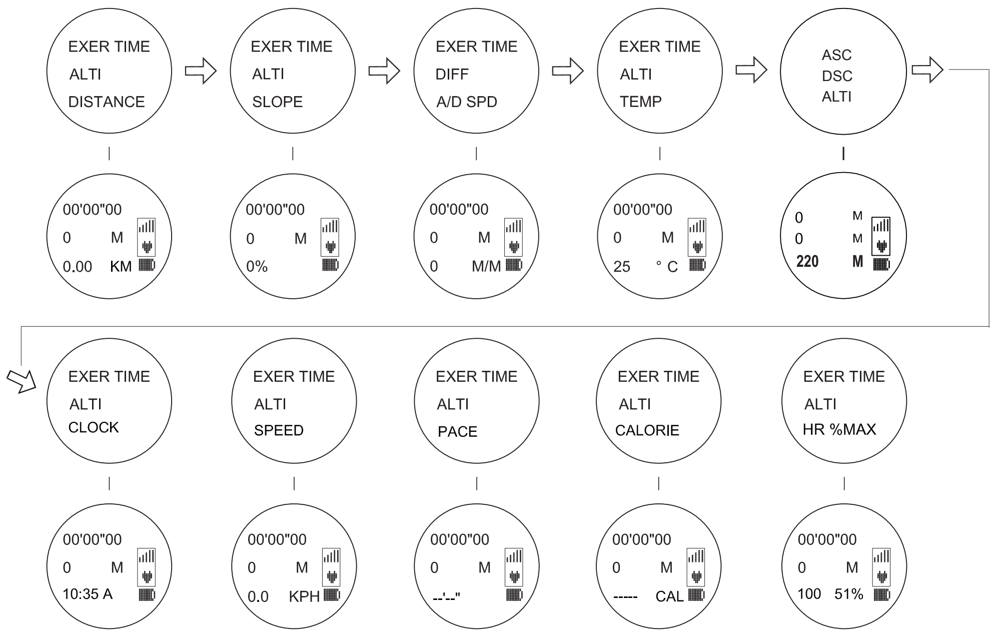
注意：***GPS***機能が作動している場合、画面上部に縦のバーのアイコンが表示されます。

- [ROUTE（ルート）] モードになるまで [MODE（モード）] ボタンを押します。
- [ROUTE(ルート)] モードにしてGPS信号を受信できたことを確認し、エクササイズタイマー（ストップウォッチ）を始動させて、歩行／ランを開始します。スタート地点から遠ざかるにつれて、画面上にトラックマップが表示されます。

高度計モードの画面表示オプション

XT7の [ALTI（高度計）] モードには10種類の画面表示オプションがあります。

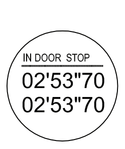
- [ALTI（高度計）] モードになるまで [MODE（モード）] ボタンを押します。
- [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、画面表示オプションを切り替えます。



ランデータ

注意：ラン、ストップウォッチ、心拍数モニター、ルート、高度計モードはすべて同じエクササイズタイマーを使用します（ランモードでエクササイズタイマーを開始し、ストップウォッチモードまたは心拍数モニターモードに切り替えても、タイマーは作動したままになります）。同様に、エクササイズタイマーを停止またはラップを記録すると、他のすべてのモードでもタイマーが停止またはラップが記録されます。

注意：***GPS***機能が作動していない場合、エクササイズタイマーを開始または停止すると、画面に ***[INDOOR***（屋内）***]*** および ***[INDOOR STOP***（屋外停止）***]*** と表示されます。***GPS***機能が作動していない場合、速度や距離に関するデータを算出することはできません。***[INDOOR***（屋内）***]*** が選択されている場合（***GPS***機能がオフ）、次の情報のみが（ランデータとして）記録されます：心拍数データ、消費カロリー、合計運動時間、合計上昇／下降距離



ラン（エクササイズタイマー）を開始する／ラップ数を記録する

注意：***XT7***は、最大300ラップ、50ランまで記録・保存できます。

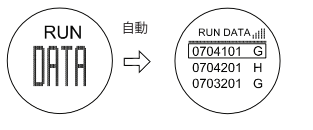
注意：ランデータは 「先入れ先出し」ベースで保存されるため、50ランを超えると、古いランデータから順に削除されます。

- ラン、ストップウォッチ、心拍数モニター、ルート、高度計モードで [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押すと、運動時間（ラン）の記録が開始されます。
- ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押すと、ラップ数が記録されます。画面の上部にラップ数が、中央にラップタイムが、下部に合計運動（ラン）時間が５秒間表示されます。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンを押すと、エクササイズタイマー（ストップウォッチ）を停止または一時停止できます。
- [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押すと、エクササイズタイマー（ストップウォッチ）が再始動します。

ランを記録する

- ランを記録するには、[STP/SAVE（停止／保存）] ボタンを押してエクササイズタイマーを停止し、[STP/SAVE（停止／保存）] ボタンを５秒間押し続けると、データが保存（記録）されます。

保存したランデータの閲覧



- [RUN DATA（ランデータ）] モードになるまで [MODE（モード）] ボタンを押します。

注意：最初の位置にあるデータがもっとも最近に保存されたランデータです。

ランネームが「***G***」で終わっている場合、そのランデータはトラックデータと一緒に保存されていることを示します（***GPS***機能がオン）。

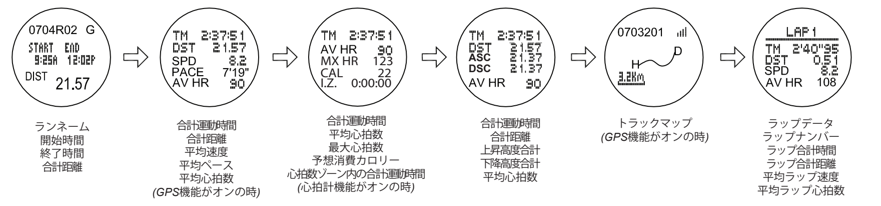
ランネームが「***H***」で終わっている場合、そのランデータはトラックデータなしで保存されていることを示します（***GPS***機能がオフ）。

- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、保存されたランデータのリストをチェックし、確認したいランデータを選択します。次に、 [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、選択したラン記録のデータを表示します。
- [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押し続け、データファイルを切り替えます（以下を参照）。

注意：***GPS***機能がオンになっている状態でランを記録すると、***[RUN DATA***（ランデータ）***]*** スクリーンにトラックマップが表示されます。逆に、***GPS***機能がオフになっていると、トラックマップ画面は表示されません。

注意：走行中にラップが記録されている場合、各ラップが（対応するラップデータと一緒に）表示されます。自動ラップ機能の場合も同様です。

- データファイルの記録の最後に、[RUN DATA（ランデータ）] サブモードが表示されます。 [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、オプション（ [GO BACK（引き返し）]、[VIEW（表示）]、[EDIT (編集)]、[DELETE（削除）]、[DELETE ALL（すべて削除）]、[EXIT（終了）] ）を切り替え、希望するオプションを選択します（「保存したランデータの編集および／または削除」と「引き返し（ランデータ）」の章を参照してください。）次に、「 VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押します。



保存したランデータの編集および／または削除

編集

- [RUN DATA（ランデータ）] モードになるまで [MODE（モード）] ボタンを押します。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、保存されたランデータのリストをチェックし、確認したいランデータを選択します。次に、 [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、選択したラン記録のデータを表示します。
- [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押し続けてデータファイルを切り替え、[RUN DATA（ランデータ）] のサブモードを表示します。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、オプション（ [GO BACK（引き返し）]、[VIEW（表示）]、[EDIT (編集)]、[DELETE（削除）]、[EXIT（終了）]）を切り替え、[EDIT（編集）] を選択します。次に、[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押します。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して数値を編集し、[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押してカーソルを動かし、[MODE（モード）] ボタンを押して [RUN DATA（ランデータ）] サブモードに戻ります。

削除

- [RUN DATA（ランデータ）] モードになるまで [MODE（モード）] ボタンを押します。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、保存されたランデータのリストをチェックし、確認したいランデータを選択します。次に、 [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、選択したラン記録のデータを表示します。
- [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押し続けてデータファイルを切り替え、[RUN DATA（ランデータ）] のサブモードを表示します。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、オプション（ [GO BACK（引き返し）]、[VIEW（表示）]、[EDIT (編集)]、[DELETE（削除）]、[EXIT（終了）]）を切り替え、[DELETE（削除）] を選択します。次に、[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押します。ランデータが3秒後に自動的に削除されます。

注意：保存したすべてのランデータを削除する場合は、ランデータのサブモードを切り替えて ***[DEL ALL***（すべて削除）***]*** を選択し、***[VIEW/OK***（表示／***OK***）***]*** ボタンを押します。すべてのランデータが***3***秒後に自動的に削除されます。

- 時計は自動的に *[RUN DATA*（ランデータ）*]* モードに戻ります。

GO BACK（ランデータのサブモード） ↲

XT7には、[GO BACK (引き返し)] サブモードがあり、[GoTo (移動先)] サブモードと似た機能を持っています（本取扱説明書のウェイポイントに関する箇所を参照してください）。[GO BACK（引き返し）] サブモードを選択すると、「引き返す」目的地（すなわちランのスタート地点）までの距離、速度、運動時間、トラックマップが表示されます。

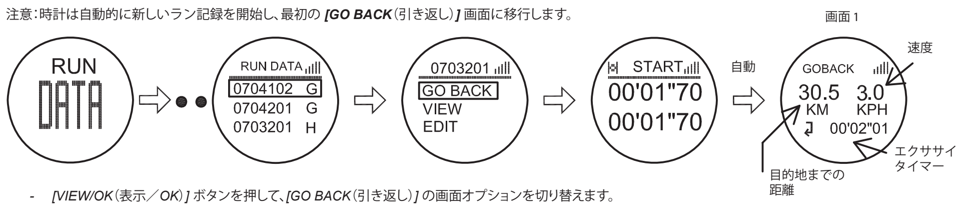
注意：この機能を利用するには、***GPS***機能が作動している必要があります。

注意：***Go Back***機能がアクティブになると、画面に小さな矢印のアイコンが表示されます。↲

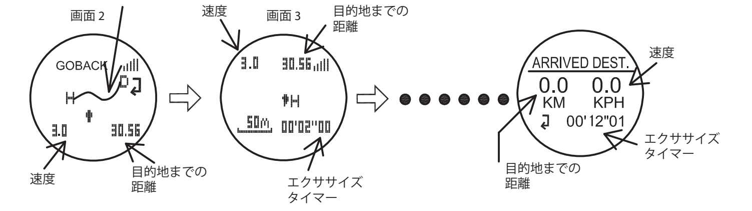
注意：この機能を利用する場合は、エクササイズタイマー（ストップウォッチ）をオフにしなければなりません。

- [RUN DATA（ランデータ）] モードになるまで [MODE（モード）] ボタンを押します。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、保存されたランデータのリストをチェックし、確認したいランデータを選択します。次に、 [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押して、選択したラン記録のデータを表示します。
- [VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押し続けてデータファイルを切り替え、[RUN DATA（ランデータ）] のサブモードを表示します。
- [STP/SAVE（停止／保存）] ボタンまたは [ST/LAP（開始／ラップ）] ボタンを押して、オプション（ [GO BACK（引き返し）]、[VIEW（表示）]、[EDIT (編集)]、[DELETE（削除）]、[EXIT（終了）]）を切り替え、[GO BACK（引き返し）] を選択します。次に、[VIEW/OK（表示／OK）] ボタンを押します。

注意：時計は自動的に新しいラン記録を開始し、最初の ***[GO BACK***（引き返し）***]*** 画面に移行します。



- *[VIEW/OK*（表示／*OK*）*]* ボタンを押して、*[GO BACK*（引き返し）*]* の画面オプションを切り替えます。



注意：引き返し先の場所に近づくと、ビープ音が鳴り始めます。目的地までの距離がおよそ***0.02***マイル(約32m)になると、 ***[ARRIVED DESTINATION***（目的地に到着） ***]*** というメッセージが流れ、ビープ音が増大します。

注意：目的地を過ぎると、画面に小さな矢印 ⟵ が現れ、点滅します。

注意：***[GO BACK***（引き返し）***]*** サブモードがアクティブな状態で ***[RUN***（ラン）***]*** モードに切り替えると、***[GO BACK***（引き返し）***]*** 画面オプションに加えて、***[RUN (***ラン***)]*** モード内の対応するサブモードが表示されます。このオプションは、***[RUN***（ラン）***]*** モードでのみ利用可能です。

時計データのダウンロード：**PC**の使用に関するガイド

ランデータまたはウェイポイントを記録した後、データをダウンロードして、XT7のソフトウェアを使用してデータを確認することができます。

PCの必要条件：Windows 98またはそれ以降のバージョン、512MB以上のRAM、ハードドライブの空き容量が100MB以上、CD-ROMドライブ、インターネットアクセス

*** Windows*は*Microsoft Corporation*の米国およびその他の国における登録商標です。

ソフトウェアのダウンロード

モンベルWEBサイトより、専用ソフトウェアをダウンロードしてください。
http://webshop.montbell.jp/software
ソフトウェアをインストールし、起動させてください。充電ケーブルで時計とコンピュータを接続すると、データを転送することができます。

時計データのダウンロード

ソフトウェアを起動させると、[DOWNLOAD DATA（データのダウンロード）] が表示されます。このボタンをクリックすると、時計に保存されたデータがソフトウェアシステムに転送されます。時計に保存されたデータを完全にソフトウェアにダウンロードすると、この時点で、これらのすべてのデータを時計から削除することができます。

注意：システムに慣れるため、同様のプロセスを繰り返す必要があるかもしれません。そのため、初めてソフトウェアを使用する場合は、データを時計から削除しないことを強くおすすめします。

- [ENTER（入力）] をクリックすると、コンピュータ用ソフトウェアシステムが起動します。
- 起動時に、時計とコンピュータ用ソフトウェアを適切に同期化させるため、[USER（ユーザー）] をクリックしてソフトウェアシステムの設定画面に移ります。
- [USER SETTING（ユーザー設定）] をチェックし、そこにある情報が時計に設定されているデータと一致することを確認してください。データが正しい場合は、[CYNCHRONIZATION WITH YOUR COMPUTER（コンピューターと同期）] をクリックします。データが正しくない場合は、データを修正して [SAVE SETTING（設定の保存）] をクリックします。

時計のデータを閲覧する

データータブ（左上）をクリックすると、保存された運動データを閲覧できます。

警告

警告：本製品は飛行、スカイダイビング、ハングライダー、および、高度が急に大きく変化する可能性があるその他のスポーツ、または工業的な精密さが必要とされる状況において、メインの高度計として使用されるために設計されていません。

警告：本製品は3気圧 防水であり、 水泳中に使用するために設計されていません。シャワー、水泳、および時計が水に接触する可能性があるその他のアクティビティの前に時計をはずす事を強くおすすめします。時計が水に浸かると、時計の電子回路がショートする恐れがあります。

警告：本製品は高度なトレーニング／フィットネスツールです。運動プログラムを開始する前に医師による健康診断を受け、 運動プランについて相談することを強くおすすめします。

ペースメーカーを装着しているお客様への注意：心拍数モニターは受動システムであり、ペースメーカーに直接影響を及ぼすことはないはずですが、ペースメーカーを装着している場合は、本製品の使用前、または運動プログラムの開始前に、医師または心臓専門医に相談することを強くおすすめします。

時計が濡れている時や水中に浸かってしまった時にはボタンを決して押さないでください。これにより、時計の内部に水を押し入れることになります。

入浴中や熱いシャワーを浴びる時に時計を使用しないでください。高温や湯気によってゴム製のシール部が損傷する恐れがあります。

急激な温度の変化に時計をさらさないでください。これにより、ゴム製のシール部に水や水分が接触し、時計の内部に浸入する可能性があります。

洗剤を使って皿洗いをする時や、泡風呂に入る時に時計を装着しないでください。洗剤や石鹸に含まれるアルカリ成分によって、ゴム製のシール部が損傷する恐れがあります。

時計のクリーニングに溶剤を使用しないでください。溶剤はプラスチックの完全性にダメージを与えます。時計は軽く湿らせた布で拭いてクリーニングできます。

海水にさらさないよう十分注意してください。 塩分は腐食性が高く、ゴム製のシール部と時計のケースに損傷を与える恐れがあります。 海水が付着した場合は塩分をしっかり拭き取ってください。

過度の熱や、衝撃、直射日光に時計をさらさないでください。ガソリンや洗浄溶剤、アセトン、アルコール、虫除け、日焼け止め、その他の化粧品を含む強い化学物質に時計をさらさないでください。時計に損傷を与える恐れがあります。